



Schon gewusst? Aktuelles rund um die Ernährung

Frühjahr 2007

Spargelzeit

Auch wenn Spargel in Europa in circa 120 verschiedenen Arten vorkommt, so begegnet er den Kunden vor allem in drei Variationen: Weiß, violett und grün. Darüber hinaus findet sich hier und da der aus dem Mittelmeerraum stammende Wildspargel. Welche Farbe Spargel bekommt, hängt nicht (nur) von der Sorte ab, sondern vor allem davon, ob und wie lange er die Sonne zu Gesicht bekommt.

Weißer Bleichspargel bleibt nur deshalb weiß, weil er ohne Sonnenlicht unter Erdwällen heranwächst und gestochen wird, sobald sein Kopf die Erdoberfläche leicht anhebt. Weißer Spargel schmeckt besonders mild und wird hierzulande von den meisten Spargelliebhabern bevorzugt.

Violetter Bleichspargel wächst ebenfalls unter der Erde. Er wird jedoch erst dann gestochen, wenn sein Kopf die Oberfläche schon leicht durchbrochen hat. Durch die Lichteinwirkung färben sich die Spargelspitzen dieser Sorten durch Anthozyane, das sind natürliche Pflanzenfarbstoffe, violett. Dieser Spargel wird besonders in Frankreich wegen seines feinen, im Vergleich zum weißen Spargel etwas kräftigeren und würzigeren Geschmacks geschätzt.

Grünspargel wird ohne Erdwälle angebaut. Er wächst weitgehend über der Erde und verfärbt sich durch das Sonnenlicht auf seiner ganzen Länge grün. Seine Stangen sind dünner, sein Geschmack ist würziger und aromatischer. In der Schweiz wird hauptsächlich Grünspargel angebaut.

Wildspargel wird in jüngster Zeit von Feinschmeckern als Delikatesse entdeckt. Er wächst rund um das Mittelmeer, beispielsweise in Istrien, und hat ein noch ausgeprägteres und würzigeres Aroma als grüner Spargel. Die Stangen sind grün, kurz und dünn, die Köpfe sehen traubenförmig aus. Wildspargel wird auch nach Deutschland importiert.

Frischer Spargel enthält viel Flüssigkeit, denn er besteht zu 93 Prozent aus Wasser und liefert nur 17 Kalorien pro 100 Gramm. Zusätzlich punktet er mit relativ hohen Gehalten an Kalium, Vitaminen aus der B-Gruppe (z. B. Vitamin B1 und B2, Folsäure), Vitamin C und E.



Typ-2-Diabetes vorbeugen: Lebensstil ist entscheidend

Menschen mit gestörter Glukosetoleranz können dem Typ-2-Diabetes maßgeblich durch einen gesunden Lebensstil mit einer ausgewogenen Ernährung und ausreichend Bewegung entgegen wirken. Zu diesem Ergebnis kommt eine Analyse von siebzehn Studien mit insgesamt mehr als 8.000 Teilnehmern. Die Änderung der Lebensgewohnheiten ist offenbar mindestens genauso effektiv wie die Einnahme von Medikamenten. Menschen mit einer gestörten Glukosetoleranz reagieren nach der Zufuhr von Glukose mit einem krankhaften Anstieg des Blutzuckerspiegels. Da die Werte im nüchternen Zustand meist normal sind, bleibt die Erkrankung zunächst häufig unerkannt. Das ist gefährlich, da eine gestörte Glukose-toleranz häufig der Vorbote für Typ-2-Diabetes ist. Teilnehmer, die ihre Ernährung umstellten und sich mehr bewegten, konnten das Erkrankungsrisiko jedoch bis auf knapp die Hälfte senken. AID

„ICH nehme ab“ Programm der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

Starten Sie jetzt mit dem Dauerprogramm
zum Abnehmen und Wohlfühlen.
Mit einer ausgewogenen Ernährung, leichter Bewegung
und ruhiger Entspannung finden sie
zu einer gesunden Lebensweise.
Abwechslungsreiches Essen und Trinken ohne Verzicht

Der nächste Kurs beginnt am **25.04.2007**
weitere Informationen und Termine
erfahren Sie bei:

Sabine Offenborn
Ernährungstraining
Tel.: 0451/ 29 29 678
mail: sabine@ernaehrungstraining-offenborn.de

Chinesische Schlankheitsmittel: Möglicher Weise ein Gesundheitsrisiko

Einige chinesische Schlankheitsmittel, die zurzeit u. a. im Internet angeboten werden, können die Gesundheit gefährden.

Die als rein pflanzlich deklarierten Präparate enthalten den Wirkstoff Sibutramin. Der Appetitzügler darf auf Grund zahlreicher Nebenwirkungen nur unter ärztlicher Überwachung eingenommen werden. Sibutramin kann den Blutdruck erhöhen, warnt das Untersuchungsamt (LUA) Rheinland-Pfalz. In den USA wird der Stoff bereits mit Todesfällen infolge Herzinfarkt und Herzstillstand in Verbindung gebracht. In den vom Untersuchungsamt überprüften Kapseln fanden sich fast doppelt soviel Sibutramin wie in Deutschland zugelassen. Der Handel mit den Produkten ist strafbar.

Wer seine Ernährung umstellt und sich viel bewegt, nimmt gesund und langfristig ab. Spezielle Diätprodukte sind dann nicht notwendig. AID

Gestiegene Portionsgrößen fördern Übergewicht

Fertigmahlzeiten und Snacks ersetzen immer öfter das selbst zubereitete Essen. Doch nicht nur der hohe Fettanteil dieser Gerichte, auch die in den vergangenen Jahren gestiegenen Portionsgrößen begünstigen das Übergewicht. Der Big Mac ist längst Standard, Pizza gibt es günstig im King-Size-Format, und Fritten werden gerne als Maxi-Portion angeboten.

Ein Hamburger hat heute 100 Kilokalorien mehr als vor 20 Jahren.“ Limonaden, Fast Food, Süßigkeiten, Eiscreme oder Chips werden heute oft in großen Packungseinheiten verkauft. Es dauert ja in der Regel 20 Minuten zwischen der Nahrungszufuhr und dem Eintritt des Sättigungseffektes. Das heißt, wenn ich von vorneherein sehr viel auf meinen Teller lade, dann werde ich auch sehr viel mehr essen, bevor ich überhaupt merke, dass ich gesättigt bin.

Während Krankenkassen und Mediziner die gesundheitlichen und finanziellen Folgen fortschreitender Fettleibigkeit fürchten, weist die Nahrungsmittelbranche die Vorwürfe von sich. Der Bund für Lebensmittelrecht sieht die Verantwortung einzig beim Verbraucher. Dieser habe ja schließlich die freie Wahl, das zu essen, was er möchte. In den USA sind mittlerweile zwei Drittel der Menschen übergewichtig, in Deutschland rund 60 Prozent Tendenz steigend. Mehr Bewegung und eine ausgewogenere Ernährung würden vor allem auch bei Kindern dazu beitragen, diese alarmierende Rate zu senken. Und bei der Portionsauswahl sollten Verbraucher nicht das Motto „Bigger is better“, sondern „weniger ist mehr“ beherzigen.

Body Mass Index (BMI)

Der BMI ist ein Maß zur Bewertung des Körpergewichts. Die hier verwendeten festen Grenzwerte zur Beurteilung sind für Erwachsene geeignet.

Zur Beurteilung des BMI bei Kindern und Jugendlichen müssen die wachstumsbedingten Veränderungen berücksichtigt werden.

Die Formel:

BMI = Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch (Körpergröße in Metern)²

Ein Beispiel:

Eine Person ist 1,71 m groß und wiegt 78 kg.

BMI = $78 \div 1,71^2 = 78 \div 2,9 = 26,7$

Die Bewertung:

unter 18,5 Untergewicht

18,5 bis 24,9 Normalgewicht

25 bis 29,9 leichtes bis mittleres Übergewicht

über 30 deutliches Übergewicht (Adipositas)

Jod ist ein Spurenelement das als Baustein für die Schilddrüsenhormone benötigt wird und damit für Wachstum, Gehirnentwicklung und Stoffwechsel wichtig ist. Jodmangel ist in der Bundesrepublik relativ häufig zu finden, da lediglich Meeresprodukte (Fische, Muscheln, u.a.) einen hohen Jodgehalt aufweisen. Das Jodvorkommen in Boden und Wasser weist regional große Schwankungen auf, wobei insbesondere in den Alpenländern das Jodvorkommen sehr gering ist. Die Verwendung von Jodsalz ist daher zu empfehlen.

Knoblauch ist ein Liliengewächs dessen Zwiebel als Gewürz und Heilmittel verwendet wird. Knoblauchzehen enthalten schwefelhaltige Aromastoffe wie z.B. Allicin die für den charakteristischen Geruch verantwortlich sind. Ein Teil davon wird über Haut und Atemluft wieder ausgeschieden. Bei regelmäßigem Verzehr können die Inhaltsstoffe des Knoblauchs Herz- und Kreislauferkrankungen vorbeugen, indem sie den Cholesterin- und Triglyzeridspiegel senken und die Verklumpung der Blutplättchen verhindern. Außerdem hilft Knoblauch aufgrund seiner antibakteriellen Wirkung des Allicins bei Fieber, Erkältungen und Husten.

Impressum:



Säuglings- und Kinderernährung
Nahrungsmittelallergien
Telefon: 0451 / 6 12 13 39
www.diaetberatung-luebeck.de

Alexandra Hirschfelder-Schroll
staatl. geprüfte Diätassistentin



Diät- und Ernährungsberatung
Sabine Offenborn
staatlich geprüfte Diätassistentin

Training für gesunde Ernährung - Einkauf - Kochen
Einzelberatung - Gruppenschulung

Telefon: 0451 / 29 29 678
www.ernaehrungstraining-offenborn.de